

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕЧТА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара
от «26» августа 2020 года
Протокол № 2

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО
ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара

И.Г. ГАВРИЛОВА
«26» августа 2020года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
Объединение «Футбол»

Возраст обучающихся: 7 - 14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Семагин Сергей Александрович,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Введение	3
1.2. Цели и задачи	6
1.3. Условия реализации программы	6
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	7
2.1. Содержание программы	9
3. МОДУЛЬ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»	11
3.1. Примерные темы для теоретической подготовки	12
4. МОДУЛЬ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»	17
4.1. Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»	18
4.2. Теоретические занятия	18
4.3. Практические занятия	18
5. МОДУЛЬ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»	22
4.1. Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»	23
4.2. Теоретические занятия	23
4.3. Практические занятия	23
6. ОЖИДАЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ	28
7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	29
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	30
ПРИЛОЖЕНИЕ	31

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение

Данная программа рассчитана на обучающихся в МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол» и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа предоставляет возможности детям 7-14 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщится к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Данная программа направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке. Основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий. Программа включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по модулям обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и содержание работы с юными футболистами. Предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к футболу; начальное обучение технике и тактике; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики футбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка). Программа включает проведение практических и теоретических занятий.

Программа составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. N 729-р, "Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ";
5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
8. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 3 сентября 2015 г. № МО – 16-09-01/826-ТУ);
9. План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Обучаясь по данной программе, дети получают навыки общей физической подготовки, специальной технической и тактической подготовки игры в футбол, приобретут навыки игры в команде, научатся выполнять комплексы упражнений на развитие ловкости, быстроты и выносливости.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной: первый модуль «Теоретическая подготовка», второй модуль – «Общая физическая подготовка», третий – «Специальная физическая подготовка». В связи с актуальностью организации образовательного процесса в дистанционном режиме, а также с современными требованиями к образовательной среде, в которой естественным является организация обучения по так называемому «смешанному» типу, т.е. с использованием как традиционных, так и дистанционных форм обучения, в программу включен ряд тем, которые возможно предложить обучающимся, в том числе и для **дистанционного освоения** в рамках дополнительной общеобразовательной программы.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья обучающихся посредством игры в футбол.

Задачи программы:

- прививать интерес к систематическим занятиям футболом;
- укреплять здоровье детей средствами физической культуры;
- развивать физические качества ребенка;
- помочь детям в овладении основами игры в футбол;
- прививать навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявлять перспективных для спорта детей и подростков;
- воспитывать гармоничную, социально активную личность.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футбола.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования ее.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудоемкость.

1.3. Условия реализации программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения – базовый. Срок реализации программы – 1 год. Форма организации – очная, групповая. Возраст обучения детей – 7 – 14 лет.

Руководитель объединения должен следить за развитием и занимающихся физическими качествами, а также за уровнем их технической подготовки.

Основной формой занятий в секции является тренировка, которая проводится 2 раза в неделю по 2 часа, общее количество часов в год – 144 часа.

Количество детей в группе: 20 человек.

2 .СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

В программу включены три модуля:

1. Теоретическая подготовка.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.

В каждый из модулей входят:

- *Теоретическая подготовка*

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке юных футболистов. Она органически связана с физической, морально- волевой и технико- тактической подготовкой и проводится непосредственно во время тренировочного занятия в форме бесед, лекций. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсменов. Места занятий, оборудование, инвентарь. Техника безопасности, охрана здоровья занимающихся на занятии. Правила игры в футбол и мини-футбол.

- *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно- двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости)- необходимое условие успешной подготовки футболиста.

- *Техническая и тактическая подготовка*

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

- *Игровая подготовка*

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты, соревнования. Учебные игры. Закрепление технических и тактических навыков обучающихся в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Спортивные игры.

- *Восстановительные мероприятия*

Восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Они могут проводиться в повседневном учебно-тренировочном процессе и в условиях соревнований. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно- тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо варьировать нагрузку и условия проведения занятий, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния занимающихся. Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, они осуществляются под наблюдением врача. Гигиенические средства включают в себя рациональный распорядок дня, личную гигиену, закаливание, гигиенические условия тренировочного процесса. Психологическая подготовка футболистов является основным фактором при формировании личностных и волевых качеств.

- *Воспитательная работа*

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в

школе и определяет дальнейший жизненный путь юных футболистов. Педагог формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, трудолюбие, целеустремленность). Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо уделять серьезное внимание на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее.

2.1.Содержание программы

№ п/п	Модули	Количество часов			Дидактическое обеспечение	Контрольно- оценочная деятельность
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка.	36	36	0	Наглядный и раздаточный материал. Энциклопедический учебный материал.	Зачет.
2	Общая физическая подготовка.	50	6	44	Спортивные тренажеры, мячи, обручи, скакалки, гимнастическая стенка, гимнастические мячи, маты.	Сдача нормативов. Опрос во время проведения тренировок, показатели здоровья.
3	Специальная физическая подготовка.	58	6	52	Спортивные тренажеры, мячи, обручи, скакалки, гимнастическая стенка, гимнастические	Сдача нормативов. Опрос во время проведения тренировок, показатели

					мячи, маты.	здоровья.
Итого:		144	48	96		

3. МОДУЛЬ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретическая подготовка включает в себя правила поведения на занятиях, технику безопасности, формирование знаний об истории развития и современного состояния футбола, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Цель: мотивация и привлечение учащихся к физической культуре через углубленное занятие футболом.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

-ознакомить со спортивной игрой в футбол и выдающимися футболистами;

-сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Оздоровительные:

-привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями:

Воспитательные:

-воспитывать дисциплинированность, организованность.

3.1. Учебно-тематический план модуля «Теоретическая подготовка»

№ п/п	Тематика разделов и отдельных тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	0
2.	Физическая культура и спорт в России	4	4	0
3.	Развитие футбола в России и за рубежом	2	2	0
4.	Гигиенические знания и навыки	4	4	0
5.	Закаливание	4	4	0
6.	Питание	4	4	0
7.	Врачебный контроль и самоконтроль,	4	4	0

	оказание первой помощи, спортивный массаж			
8.	Основы техники и тактики игры в футбол.	8	8	0
9.	Правила игры.	2	2	0
10.	Заключительное занятие.	2	2	0
	Итого:	36	36	0

3.1. Примерные темы для теоретической подготовки:

1. Вводное занятие.

Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим для юного спортсмена. Спортивная форма для занятий футболом. Ознакомление с календарем соревнований текущего года. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Физическая культура и спорт в России.

Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации. Физическая культура в системе народного образования. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства

3. Развитие футбола в России и за рубежом.

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола в России и развитие его. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (Чемпионат и Кубок Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА. Лучшие российские команды, тренеры и игроки.

4. Гигиенические знания и навыки.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

5. Закаливание.

Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

6. Питание.

Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

7. Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом.

Оказание первой помощи до врача. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Оказание первой помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечения, перевязки, наложения первичной шины. Первая помощь утопающему. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавших. Спортивный массаж: Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

8. *Основы техники и тактики игры в футбол.*

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменными местами, усиление

темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические варианты (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умения играть по плану – заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор видеоклипов по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

9. *Правила игры.*

Организация и проведение соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по футболу. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в форме устного опроса.

4. МОДУЛЬ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Цель: формирование у обучающихся умений и навыков двигательной и физической активности.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

-обучать основам базовых видов двигательных действий при занятии игры в футбол;

-развивать координационные и кондиционные способности;

Оздоровительные:

-укреплять здоровье обучающихся и прививать навыки правильной осанки, профилактики плоскостопия;

-создать условия для приспособления организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

Воспитательные:

-содействовать гармоническому развитию личности;

-выработать волевые качества: силу воли, терпение, настойчивость;

-воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни.

-сформировать знания о личной гигиене и режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе занятий футболом.

4.1. Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Тематика разделов и отдельных тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Строевые упражнения.	6	1	5
2.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	4	1	3
3.	Общеразвивающие упражнения с предметами	4	1	3
4.	Акробатические упражнения	8	1	7
5.	Подвижные игры и эстафеты	8	-	8
6.	Легкоатлетические упражнения	10	1	9
7.	Спортивные игры	10	1	9
	Итого:	50	6	44

4.2. Теоретические занятия

Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

4.3. Практические занятия

Строевые упражнения.

1. Команды для управления строем.
2. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.
3. Повороты на месте, размыкание уступами.

4. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.

5. Перемена направления движения строя.

6. Обозначения шага на месте.

7. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

8. Изменение скорости движения.

9. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. Упражнения для и рук плечевого пояса.

2. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки.

3. Упражнения выполняются на месте и в движении.

4. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

5. Упражнения для туловища.

6. Упражнения на формирование правильной осанки.

7. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища.

8. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

9. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

10. Упражнения с сопротивлением.

11. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы, в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

1. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

3. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

4. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседание.

5. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

6. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку.

7. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

Акробатические упражнения

1. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.

2. Длинный кувырок вперед.

3. Кувырки назад.

4. Соединение нескольких кувырков.

5. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

2. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель.

3. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

1. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров.

2. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

3. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

4. Тройной прыжок с места и с разбега.
5. Многоскоки.
6. Метание мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. 1. Ручной мяч, футбол (по упрощённым правилам).

Аттестация осуществляется в конце учебного года в форме сдачи контрольных нормативов (Приложение 1).

5. МОДУЛЬ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

- совершенствование двигательных действий;
- обучить основам технико-тактических приемов при игре в футбол;

Оздоровительные:

- создать условия для укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому развитию;
- воспитывать потребность и прививать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;
- повышать работоспособность и укреплять здоровье;

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи;
- воспитывать гармоничную, социально активную личность.

5.1. Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

№ п/п	Тематика разделов и отдельных тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Развитие быстроты	8	1	7
	Развитие дистанционной скорости	8	1	7
	Развитие скорости переключения от одного действия к другому	10	1	9
	Развитие скоростно-силовых качеств	8	1	7
	Развитие специальной выносливости	10	1	9
	Развитие ловкости	10	1	9
	Контрольные испытания	4	0	4
	Итого:	58	6	52

5.2. Теоретические занятия

Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств и формирования двигательных навыков и умений.

5.3. Практические занятия

Упражнения для развития быстроты.

1. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.

2. Эстафеты с элементами старта.

3. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом".

4. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

1. Ускорения под уклон 3-5°.

2. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

3. Бег прыжками.

4. Эстафетный бег.

5. Обводка препятствий (на скорость).

6. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча.

7. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать"

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.

1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

2. Бег с изменением направления (до 180°).

3. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

4. Бег с "тенью" (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

5. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей.

1. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.

2. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

3. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

3. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

5. Прыжки в глубину.

6. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.

7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

8. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т.д.

9. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

10. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

11. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

12. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей.

1. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа - хлопки ладонями.

2. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

3. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами).

4. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

5. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

6. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением в преодолении и "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Упражнения для развития специальной выносливости

1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

2. Переменный бег (несколько повторений в серии).

3. Кроссы с переменной скоростью.

4. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек (фишек) с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

5. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

6. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей.

1. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°.

2. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.

3.Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), подвешенным на разной высоте.

4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

5. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

6. Парные и самостоятельные движения на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями.

7. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

8. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

9. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами).

10. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

11. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

12. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Для вратарей.

1. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч (предмет) руками, кулаком; то же с поворотом до 180°.

2. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

3. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

4. Переворот в сторону с места и с разбега.

5.Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Аттестация осуществляется в конце учебного года в форме сдачи контрольных нормативов (Приложение 1)

6. ОЖИДАЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ

Образовательные (предметные) результаты:

Обучающиеся должны *знать*:

- основы игры в футбол;
- основные тактические приемы игры: тактика подач, тактические приемы игры против защитника и нападающего;

должны *уметь*:

- владеть элементарными техническими приемами владения мячом в стандартных условиях;
- выполнять скоростно-силовые упражнения на выносливость, развитие реакции, быстроты движений;
- использовать технические приемы для построения тактики игры;
- менять темп игры.

Личностные результаты:

У обучающихся к концу освоения программы:

- на достаточном уровне будут развиты необходимые для игры в футбол физические качества: быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота реакции, координация движений
- привит интерес к футболу как к виду спорта;
- развита сила воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- привит интерес к активному и здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты:

У обучающихся к концу освоения программы:

- привиты навыки общения в коллективе;
- развиты умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

1. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г. 7г.
2. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
3. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.

Материально-техническое оснащение

Зал для занятий, футбольные мячи, тренажеры, стойки и «пирамиды» для обводки, видеоматериалы о технических приёмах в футболе, футбольные ворота, тренажерный зал.

Кадровое обеспечение

Семагин Сергей Александрович, педагог дополнительного образования.

Образование высшее. Педагогический стаж – 3,5 года.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Винокуров, О. В. Йохан Круифф / О.В. Винокуров. - Москва: СИНТЕГ, 2019 г.
2. Голдблатт, Дэвид Энциклопедия футбола. Самая полная информация об игре / Дэвид Голдблатт. - М.: АСТ, Астрель, 2020 г.
3. Голомазов, С.В. Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей "на противоход" и "на два темпа" / С.В. Голомазов. - М.: ТВТ Дивизион, 2020 г.
4. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
5. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек. - 2008 г.
6. Новая школа футбольной тренировки/ Б.И. Плоп. - «Олимпия Пресс», 2008г.
7. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2009.
8. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
9. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
10. Чирва, Б. Г. Футбол. Методика совершенствования "техники эпизодов игры" / Б.Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2020 г.

Контрольные нормативы общей и специальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м